



<p>نام درس: تغذیه کاربردی</p> <p>تعداد واحد: ۲ (۰/۵ عملی ، ۱/۵ نظری) نوع واحد: نظری-</p> <p>عملی</p> <p>مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی بهداشت عمومی</p> <p>دروس پیشیناز: -</p>	<p>مدرس: نازنین کریم آباده</p> <p>مکان کلاس: کلاس ۱۰۳ پزشکی</p> <p>روز کلاس: دوشنبه ساعت کلاس: ۱۴:۳۰-۱۲:۳۰</p> <p>تلفن داخلی دفتر: ۰۳۱ ۴۲۲۹۲۵۴۵ ساعات حضور در دفتر: طبق برنامه</p> <p>تاریخ امتحان میان ترم: تاریخ امتحان پایان ترم: ۱۴۰۲/۱۱/۲</p>
--	--

هدف کلی: آشنایی با اهمیت تغذیه و نقش آن در ارتقاء سلامت، چگونگی ارزیابی وضعیت تغذیه ای کودکان، *RDA* و هرم راهنمایی غذایی روزانه و انواع گروههای غذایی، تغذیه صحیح در کودکان، مادران باردار و شیرده، تنظیم برنامه غذایی روزانه، آشنایی با آموزش تغذیه و تنظیم برنامه آموزشی برای یک گروه آسیب پذیر

اهداف اختصاصی: در پایان دوره دانشجو قادر خواهد بود:

حیطه شناختی:

- ۱- نقش و اهمیت تغذیه در سلامت را تشریح کند
- ۲- روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای را نام ببرد و در مورد هر کدام توضیح دهد
- ۳- گروههای غذایی را نام برده و نقش و اهمیت هرم غذایی را در برنامه غذایی روزانه توضیح دهد
- ۴- تغذیه در گروههای آسیب پذیر اجتماع را توضیح دهد
- ۵- اصول مربوط به تنظیم یک برنامه غذایی روزانه را توضیح دهد

حیطه نگرشی:

- ۱- جهت مطالعات مربوط به ارزیابی وضعیت تغذیه در جامعه داوطلب شود.
- ۲- نسبت به ارتقاء سطح آگاهی تغذیه ای افراد آسیب پذیر اجتماع اقدام نماید

حیطه رفتاری (عملکردی):

- ۱- به موقع در کلاس درس حضور بهم رساند
- ۲- یک برنامه غذایی عادی روزانه تنظیم نماید
- ۳- تکالیف و فعالیتهای کلاسی را به نحو مطلوب انجام دهد
- ۴- در بحث های مرتبط به درس شرکت فعال داشته باشد

۵- با توجه به روشهای ارزیابی تغذیه با توجه به امکانات موجود یک بررسی وضعیت تغذیه ای انجام دهد

۶- یک برنامه کوتاه آموزش تغذیه برای یک گروه آسیب پذیر تنظیم نماید

فعالیت استاد: ۱- حضور به موقع در کلاس، ۲- انجام حضور و غیاب در ابتدای کلاس ۳- پرسش و پاسخ از مباحث جلسه قبل ۴- در صورت لزوم ارائه تکلیف برای جلسه بعد

شیوه تدریس: سخنرانی، پرسش و پاسخ

وسایل کمک آموزشی: مازیک، وایت بورد

چگونگی فعالیت و تکالیف دانشجو ۱- حضور به موقع در کلاس

۲- آمادگی لازم برای پاسخگویی به سوالات مرتبط با جلسه قبل

نحوه ارزیابی دانشجو: ۱- حضور و غیاب ۲- فعالیت کلاسی ۳- آزمون کتبی

توضیحات: روزهای تعطیل با هماهنگی دانشکده کلاس جبرانی برگزار خواهد شد

جدول زمانبندی درس

ردیف	جلسات	رئوس مطالب
۱	۱۴۰۲/۶/۲۷	تعریف تغذیه، اهمیت و نقش تغذیه صحیح در ارتقاء سلامت جامعه
۲	۱۴۰۲/۷/۳	اصول صحیح تنظیم برنامه غذایی
۳	۱۴۰۲/۷/۱۰	گروههای غذایی (<i>Food Guide Pyramid</i>)
۴	۱۴۰۲/۷/۱۷	تنظیم برنامه غذایی با استفاده از هرم غذایی
۵	۱۴۰۲/۷/۲۴	لیست جانشینی غذایی
۶	۱۴۰۲/۸/۱	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی مصرف مواد غذایی)
۷	۱۴۰۲/۸/۸	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی آنتروپومتریک)
۸	۱۴۰۲/۸/۱۵	روشهای ارزیابی وضعیت تغذیه ای (بررسی بیوشیمیایی و بالینی)
۹	۱۴۰۲/۸/۲۲	انرژی و طبقه محاسبه آن
۱۰	۱۴۰۲/۸/۲۹	تغذیه دوران بارداری
۱۱	۱۴۰۲/۹/۶	تغذیه در دوران کودکی (۱۲-۶ ماهگی)
۱۲	۱۴۰۲/۹/۱۳	تغذیه دوران کودکی (یکسال و بالاتر)
۱۳	۱۴۰۲/۹/۲۰	تغذیه سالمندان
۱۴	۱۴۰۲/۹/۲۷	فعالتهای عملی (تنظیم برنامه غذایی)

فعالیت‌های عملی (ارزیابی وضعیت تغذیه)	۱۴۰۲/۱۰/۴	۱۵
فعالیت‌های عملی (آموزش تغذیه برای گروه‌های آسیب پذیر)	۱۴۰۲/۱۰/۱۱	۱۶
فعالیت‌های عملی (آموزش تغذیه برای گروه‌های آسیب پذیر)	۱۴۰۲/۱۰/۱۸	۱۷

منابع درسی:

اصول تغذیه رایبسنون. آخرین ویرایش، تغذیه کراوس، آخرین ویرایش

Mahan L K , Escott -Stumps . Krause's Food , Nutrition and Diet Therapy .